

**FREEBIE**



**FREEBIE**

## **FINDE DEINE WERTE & LEBE SIE**

**EIN WORKBOOK FÜR FRAUEN,  
DIE SICH IM EINKLANG MIT IHREN WERTEN  
SELBST ENTWICKELN WOLLEN**

## **WARUM IST ES WICHTIG, SICH SEINER WERTE KLAR ZU SEIN?**

**Warum ist es wichtig, sich seiner Werte klar zu sein?**

**Kennst du das Gefühl, dass das Leben irgendwie an dir vorbeizieht? Die Geschwindigkeit zunimmt? Die Pausen zum Durchschnaufen gefühlt immer weniger werden?**

**Dass du funktionierst, dich um alle kümmerst – und immer spürst: Da muss es doch noch etwas anderes geben?**

**Oft liegt der Schlüssel darin, die eigenen Werte zu kennen.**

**Werte sind wie ein innerer Kompass. Sie helfen dir, Entscheidungen zu treffen, die sich richtig anfühlen.**

**Sie zeigen dir, wofür du einsteht und wo deine Grenzen sind.**

**Kennst du deine Werte, bist du klarer, freier und authentischer.**

**Dieses Workbook begleitet dich Schritt für Schritt dabei, deine wichtigsten Werte zu entdecken und zeigt dir, wie dich ätherische Öle von doTERRA sanft auf diesem Weg unterstützen können.**

## **WIE DU DEINE WERTE FINDEST – 6 TIPPS**

**Nimm dir bewusst Zeit, vielleicht mit einer Tasse Tee und einem Notizbuch.**

**Hier ein paar Anregungen, die dich ins Spüren bringen:**

### **1. Reflektiere über deine wichtigsten Überzeugungen**

Überlege, was ist dir im Leben besonders wichtig.

Beispiel: Liebe, Wahrheit, Authentizität, Gesundheit.

(Mein Wert „Wahrheit“ bedeutet für mich, z.B. klar in Gesprächen zu meiner Wahrheit zu stehen.)

### **2. Erinner dich an erfüllende Momente**

Wann hast du dich wirklich im Einklang mit dir selbst gefühlt?

Welche Situation war das und warum?

(Einer meiner Werte „Freiheit“ zeigte sich, indem ich spontan ein Wochenende für mich gestalte.)

### **3. Beobachte deine Reaktionen**

Was ärgert dich? Was inspiriert dich? Deine Gefühle zeigen dir oft, welche Werte verletzt oder erfüllt werden.

(Wenn mich jemand im Gespräch unterbricht, spüre ich sofort: Respekt ist mir wichtig.)

### **4. Schreibe eine Liste**

Notiere alles, was dir wichtig ist und filtere dann deine 3 Top-Werte heraus.

### **5. Frage dich, was du erreichen möchtest**

Deine Ziele spiegeln oft deine Werte wider. Wenn dir Familie wichtig ist, wirst du Zeit und Energie dort investieren.

### **6. Nutze Visualisierungen oder Meditation**

Stell dir vor, wie dein ideales Leben aussieht – welche Werte sind darin spürbar?

## DEIN FRAGENKATALOG

Beantworte diese Fragen schriftlich – ehrlich und ohne zu bewerten.  
So erkennst du Muster, die auf deine Kernwerte hinweisen.

- Was ist dir im Leben am wichtigsten?
- Welche Dinge oder Prinzipien sind für dich unverzichtbar?
- Wann hast du dich in deinem Leben am glücklichsten oder erfülltesten gefühlt?
- Was genau hat dieses Gefühl ausgelöst?
- Welche Eigenschaften bewunderst du bei anderen Menschen?
- Welche Verhaltensweisen oder Werte schätzt du besonders?
- Wofür stehst du auch in schwierigen Zeiten ein?
- Gibt es Überzeugungen, für die du einsteht?
- Was möchtest du in deinem Leben erreichen?
- Welche Ziele sind dir besonders wichtig?
- Welche Entscheidungen triffst du, weil sie mit deinen Überzeugungen übereinstimmen?
- In welchen Situationen, handelst du bewusst nach deinen Werten handelst?
- Was änderst du, um mehr im Einklang mit deinen Werten zu leben?
- Welche Momente haben dich in deiner Entwicklung am meisten geprägt – und welche Werte sind daraus entstanden?
- Welche Eigenschaften bewunderst du an deinen Vorbildern?
- Was möchtest du, dass Menschen über dich sagen, wenn sie an dich denken?
- Welche Werte sollen sie mit dir verbinden?

(Tipp: Markiere Fragen, die dich besonders berühren, und beginne mit diesen.)

## ÜBUNGEN ZUR VERTIEFUNG

### Werte-Mindmap

- Schreibe „Meine Werte“ in die Mitte eines Blatts, zeichne Äste mit Begriffen, die dir wichtig sind, und markiere deine Top-Werte.

### Prioritätenliste

- Liste 10 Werte auf und ordne sie nach Wichtigkeit und reduziere auf 3 Kernwerte.

### Visualisierung

- Stell dir vor, du bist an einem Ort, an dem du dich vollkommen wohlfühlst – welche Werte sind dort lebendig?

### Tagebuch der Werte

- Notiere eine Woche lang Situationen, in denen du dich erfüllt oder gestresst gefühlt hast – und erkenne, welche Werte darin sichtbar werden.

## 30 Werte & die passenden doTERRA-Öle

Wert	Bedeutung	Öl (doTERRA)	Anwendungsidee
Liebe	Verbundenheit, Fürsorge	Rose	Herzbereich einreiben, Meditation
Ehrlichkeit	Offenheit, Authentizität	Lavendel	Abends im Diffuser, beruhigend
Freiheit	Unabhängigkeit, Selbstbestimmung	Zitrone	Morgens im Diffuser, belebend
Mut	Neues wagen	Ylang Ylang	Vor Gesprächen oder neuen Schritten
Vertrauen	Zu sich selbst & anderen	Frankincense	Für Zentrierung, Meditation
Respekt	Wertschätzung, Achtung	Geranie	Selbstfürsorge, Hautpflege
Familie	Zusammenhalt, Geborgenheit	Zimt	Diffuser bei Familienmomenten
Gesundheit	Körperliches & seelisches Wohlbefinden	Pfefferminze	Belebend am Morgen
Dankbarkeit	Wertschätzung für das, was ist	Bergamotte	Diffuser am Morgen, positive Stimmung
Kreativität	Schöpferische Energie	Zitrone	Unterstützt in Kreativphasen
Verantwortung	Für sich & andere sorgen	Oregano	Immunstärkend, in Erkältungszeiten
Balance	Harmonie	Bergamotte	Bei Stress im Diffuser
Wachstum	Persönliche Entwicklung	Sandelholz	Meditation, innere Ruhe
Spiritualität	Verbindung zum Inneren	Myrrhe	Spirituelle Rituale
Authentizität	Echtheit	Ylang Ylang	Bei Selbstzweifeln
Freude	Leichtigkeit	Grapefruit	Morgens für gute Laune
Geduld	Gelassenheit	Vetiver	Abends vor dem Schlafen
Klarheit	Innerer Fokus	Zitrone + Pfefferminze	Diffuser-Mischung
Selbstliebe	Wertschätzung für sich selbst	Geranie + Lavendel	Hautpflege-Ritual
Sicherheit	Stabilität	Zedernholz	Erdend, vor wichtigen Entscheidungen
Vertrauen ins Leben	Hingabe	Frankincense + Orange	Meditation
Harmonie	Ausgeglichenheit	Ylang Ylang + Bergamotte	Diffuser-Mischung
Lebensfreude	Energie	Wild Orange	Morgens im Diffuser
Schutz	Abgrenzung	On Guard	Immununterstützung
Offenheit	Empfangsbereitschaft	Lemon	Erfrischend, reinigend
Entschlossenheit	Zielgerichtet	Rosmarin	Konzentrationsfördernd
Heilung	Körper & Seele	Lavendel + Frankincense	Abendritual
Vergebung	Loslassen	Magnolia	Meditation
Inspiration	Neue Ideen	Pfefferminze + Zitrone	Kreativarbeit
Verbundenheit	Tiefe Beziehungen	Rose + Geranie	Diffuser-Mischung

(Tipp: Wähle 1-2 Werte aus und nutze die passenden Öle für ein kleines tägliches Ritual.)

## WARUM WERTE & GRENZEN ZUSAMMENGEHÖREN

Wenn du deine Werte kennst, erkennst du sofort, wenn eine Situation nicht stimmig ist und kannst bewusst “Nein” sagen.

- Wert „Gesundheit“ → Abend mit Buch statt Spontan-Treffen, wenn du müde bist.
- Wert „Freiheit“ → Jobangebot ablehnen, wenn es dich zeitlich einschränkt.
- Wert „Respekt“ → Gespräch beenden, wenn jemand abwertend wird.

Deine Werte sind nicht nur Worte – sie sind dein Schutz.

## MEIN WEG – VON ZU VIELEN JAS ZU KLAREN NEINS

Früher habe ich oft meine Grenzen überschritten, aus Sorge allein zu sein.

Doch jedes Mal, wenn ich meine Werte ignoriert habe, ist mir meine Energie und meine Klarheit wieder entglitten.

Heute weiß ich: Ein respektvolles “Nein” zu meinem Gegenüber schützt mich und ist ein klares “Ja” zu mir. Dies gibt mir die Kraft für Dinge, die mir wirklich wichtig sind.

## DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wenn du mit diesem Workbook deine Werte entdeckst, begibst du dich auf den Weg zu mehr Klarheit, Selbstvertrauen und gesunden Grenzen.

Ich begleite dich gern weiter:

- Folge mir auf Instagram: @alexandra\_kroll\_mindset
- Teile mir deine 3 wichtigsten Werte in einer Nachricht mit
- Oder buche dir 30min als Geschenk an dich

Deine Werte – Dein Leben.

Lass uns gemeinsam dafür sorgen, dass beides zusammenpasst.